

# ໂຄໂຣນາໄວຣັດ (Coronavirus) — ໂຄວິດ-19 (COVID-19)

## ໂຄວິດ-19 (COVID-19) ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຄວິດ-19 ແມ່ນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດ ເຊິ່ງແມ່ນເຊື້ອໂລກທີ່ບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າ. ເຊື້ອໂລກນີ້ສາມາດແຜ່ກະຈາຍລະຫວ່າງຜູ້ຄົນ. ໂຄວິດ-19 ກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການຄ້າຍກັບໄຂ້ຫວັດ ເຊັ່ນ: ໄອແຫງ, ຫາຍໃຈຍາກ, ຄົງຮ້ອນ, ອອນເພຍ ແລະ ປວດເມື່ອຍຕາມຮ່າງກາຍ. ໂຄວິດ-19 ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ລະບົບຫາຍໃຈ. ໃນຂະນະທີ່ການຕິດເຊື້ອສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ມັນສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດປອດອັກເສບ (Pneumonia) ແລະ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໃນກໍລະນີທີ່ຮຸນແຮງ.

## ການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດ

ໂຄໂຣນາໄວຣັດ ສາມາດເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຜ່ານທາງ ປາກ, ດັງ ແລະ ຕາ ເມື່ອຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫາຍໃຈ, ໄອ, ຫຼື ຈາມໃສ່ທ່ານ ຫຼື ໃສ່ພື້ນຜິວທີ່ທ່ານຈັບຕ້ອງ, ເຊິ່ງທ່ານໄດ້ຈັບຕ້ອງ ຕາ, ດັງ ຫຼື ປາກ ຂອງທ່ານຕໍ່ມາ. ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ປະມານ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກເຂົາໄດ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ, ແຕ່ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ ສາມາດອາໄສຢູ່ໃນ ຮ່າງຂອງຄົນເຮົາໄດ້ເປັນເວລາ 2 ເຖິງ 14 ມື້ກ່ອນທີ່ອາການຈະປາກົດຕົວ. **ສໍາລັບບາງຄົນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ເດັກນ້ອຍ, ສາມາດຕິດພະຍາດ ແຕ່ບໍ່ມີອາການບໍ່ສະບາຍ. ເພາະສະນັ້ນ, ຄົນເຮົາສາມາດທີ່ຈະມີ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ ແຕ່ບໍ່ຮູ້ຕົວ, ແລະ ຖ່າຍທອດເຊື້ອໄວຣັດນີ້ໃຫ້ກັບຜູ້ອື່ນ.** ໂຄໂຣນາໄວຣັດ ສາມາດອາໄສຢູ່ເທິງພື້ນຜິວ ແລະ ສິ່ງຂອງ ໄດ້ເປັນຢ່າງໜ້ອຍ 3 ມື້, ແລະ ເປັນໄປໄດ້ວ່າ ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ມັນສາມາດຖືກຖ່າຍທອດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຜ່ານການສໍາພັດ



## ໃຜທີ່ສາມາດຕິດເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດ?

ໃຜກໍ່ສາມາດຕິດເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດ. ຖ້າຫາກທ່ານຕິດເຊື້ອ ແລະ ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ເປີເຊັນທີ່ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອ ໄດ້ອີກຄັ້ງຍັງບໍ່ທັນແນ່ນອນ. ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 45 ປີ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ສູງອາຍຸ, ແລະ ຄົນທີ່ມີພະຍາດຢູ່ແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະພະຍາດທາງລະບົບຫາຍໃຈ ແລະ ລະບົບພູມຕ້ານທານທີ່ອ່ອນແອ, ແມ່ນມີຄວາມສູງສູງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດ ແລະ ປະສົບກັບຜົນກະທົບທີ່ຮຸນແຮງ.

## ວິທີປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດ

ໃນປັດຈຸບັນຍັງບໍ່ມີຢາວັກຊີນ ຫຼື ຢາສະເພາະສໍາລັບການປິ່ນປົວໂຄໂຣນາໄວຣັດ. ໂຄໂຣນາໄວຣັດບໍ່ສາມາດຖືກກໍາຈັດດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ ຫຼື ຢາພື້ນບານ ໄດ້. ເຮົາສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັດໄດ້ຜ່ານການຫຼີກລ້ຽງການສໍາພັດນໍາມັນ ແລະ ອະນາໄມເລື້ອຍໆເພື່ອຜັນການຂ້າພະຍາດ.

- ລ້າງມືຂອງທ່ານຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີດ້ວຍ ສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຫຼື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າ
  - » ພື້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າເປັນເວລາ 20 ວິນາທີ, ໂດຍໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ໄດ້ຂັດຖູກ້ອງເລັບມື ແລະ ທົວຝາມື, ຂໍ້ມື ແລະ ແຂນ.
  - » ຄວນລ້າງມືເວລາເມື່ອເຮືອນ, ຫຼັງຈາກໃຊ້ທ້ອງນໍ້າ, ກ່ອນຮັບປະທານອາຫານ, ແລະ ຫຼັງຈາກໄອ, ຈາມ ຫຼື ສິ່ງຂີ້ມູກ.
  - » ຫຼີກລ້ຽງການຈັບໜ້າຂອງທ່ານກ່ອນລ້າງມື.
- ວິທີທໍາຄວາມສະອາດພື້ນຜິວຕ່າງໆ (ເຊັ່ນ: ເຟນິເຈີ້, ລູກບິດປະຕູ ແລະ ອື່ນໆ) ທີ່ອາດມີເຊື້ອໂຄວິດຢູ່ດ້ວຍເຫຼົ້າ (ແອລກໍຮອລ) ຫຼື ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ:
  - » ແອລກໍຮອລ (Alcohol): ເຫຼົ້າໄອໂຊໂພຣ໌ພິລ (Isopropyl) 70% ສາມາດກໍາຈັດເຊື້ອ ໂຄວິດ-19 ໄດ້ຢ່າງມີປະສິດຕິພາບ. ຄວນໃຊ້ທໍາຄວາມສະອາດພື້ນຜິວເຟນິເຈີ້ເຊັ່ນ: ໂຕະ, ຕັງ, ລູກບິດປະຕູ ແລະ ອຸປະກອນທົ່ວໄປ. ເຫຼົ້າທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມລະຫວ່າງ 50-70% ນັ້ນມີປະສິດຕິພາບຫຼາຍທີ່ສຸດ; ບໍ່ຄວນໃຊ້ເຫຼົ້າທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມ 100% ເພາະມັນລະເທີຍໄວ ແລະ ສາມາດແຂ້ງຕົວເຊື້ອໂຄວິດ,

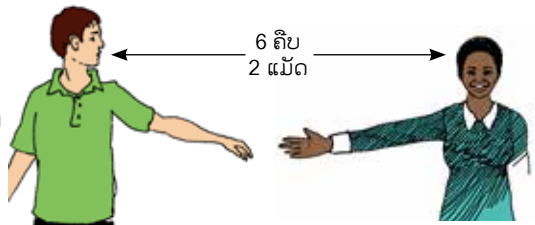
ປ້ອງກັນມັນຈາກຢາຂ້າເຊື້ອພາຍນອກ. ຫາກວ່າທ່ານມີເຫຼົ້າທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມ 100% ຄວນປະສົມນໍ້າໃນອັດຕາສ່ວນນໍ້າສະອາດ1ຈອກ ແລະ ເຫຼົ້າ2ຈອກ. ຂັ້ນຕອນແລກໃຫ້ທໍາຄວາມສາອາດພື້ນຜິວດ້ວຍນໍ້າສະອາດ ແລະ ສະບູ, ຕໍ່ດ້ວຍສ່ວນປະສົມທີ່ໄດ້ຕຽມໄວ້, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງ.

- » ນໍ້າຢາຟອກ (Bleach): ນໍ້າຢາຟອກສ່ວນຫຼາຍຈະມີຄວາມເຂັ້ມ 5%. ໃຫ້ປະສົມນໍ້າຢາຟອກກັບນໍ້າເຢັນເພື່ອລົດຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນຂອງນໍ້າຢາ (ນໍ້າຮອນຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜິນ). ສໍາລັບພື້ນເຮືອນຫຼືພື້ນຜິວທີ່ໃຫຍ່ແມ່ນໃຫ້ປະສົມ ນໍ້າຢາຟອກ 2 ຈອກ ກັບນໍ້າ 5 ແກລ້ອນ (19 ລິດ). ສໍາລັບການໃຊ້ຈໍານວນໜ້ອຍແມ່ນໃຫ້ປະສົມ ນໍ້າຢາຟອກ 3 ບ່ວງ ກັບ ນໍ້າ 4 ຈອກ. ຂັ້ນຕອນແລກໃຫ້ທໍາຄວາມສາອາດພື້ນຜິວດ້ວຍນໍ້າສະອາດ ແລະ ສະບູ, ຕໍ່ດ້ວຍສ່ວນປະສົມທີ່ໄດ້ຕຽມໄວ້, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ປ່ອຍໃຫ້ມັນແຫ້ງ.
- » ທໍາຄວາມສະອາດ ວັດຖຸທີ່ທ່ານໃຊ້ປະຈໍາວັນດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອ.
- » ຊັກເຄື່ອງ ດ້ວຍຜົງຊັກຟອກ ແລະ ນໍ້າຮອນ. ຖ້າຫາກວ່າຈັກຊັກເຄື່ອງຂອງທ່ານ ສາມາດໝູນວຽນກ່ອນລ້າງ (Pre-Wash) ຄວນໃຊ້ມັນທຸກໆຄັ້ງຕອນຊັກເຄື່ອງ.

**ຈໍາກັດການສໍາຜັດກັບຄົນອື່ນ**

ຫາກທ່ານຄິດວ່າມີເຊື້ອໂຄໂຣນາໃນພື້ນທີ່ທີ່ທ່ານຢູ່, ກະລຸນາຢູ່ບ້ານ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງຜູ້ຄົນພາຍນອກ ນອກຈາກ ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນບ້ານນໍາກັນ. ສະມາຊິກທຸກຄົນໃນ ບ້ານຄວນຫຼີກລ້ຽງພົບປະກັບຜູ້ຄົນພາຍນອກ. ພະຍາຍາມ ຫຼີກລ້ຽງສະຖານທີ່ທີ່ແອອັດທີ່ທ່ານອາດຕ້ອງສໍາຜັດໄກ້ຊິດກັບຜູ້ຄົນ ແລະ ພື້ນຜິວທີ່ເປັນເປັນເຊິ່ງສາມາດເປັນຈຸດແຜ່ ກະຈາຍຂອງ ເຊື້ອໂຄໂຣນາ.

ນີ້ອາດຈະເປັນສິ່ງທີ່ຍາກທີ່ຈະເຮັດ ແລະ ຍາກຕໍ່ຈິດໃຈ ຂອງເຮົາ ແຕ່ການກີດກັນການກັກຕົວບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງການຢູ່ແບບໂດດດ່ຽວ, ແບບບໍ່ສົນທະນາກັບໃຜ. ທ່ານສາມາດ ສົນທະນາກັບຄົນອື່ນ ຜ່ານໂທລະສັບ ຫຼື ຜ່ານຊ່ອງທາງອື່ນໄດ້. ຖ້າຫາກຈໍາເປັນຕ້ອງ ສົນທະນາແບບໜ້າຕໍ່ໜ້າແມ່ນໃຫ້ປະ ໄລຍະທາງປະມານ 2 ແມັດ.



ຖ້າຫາກທ່ານສຸຂະພາບດີ, ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນທີ່ປ່ວຍ ຫຼື ອາດມີເຊື້ອໄວຣັສເນື່ອງຈາກອາຍຸໄວຊະລາ, ພິການ ແລະ ອື່ນໆໂດຍການກະກຽມວິທີລໍາລຽງສະບຽງອາຫານ, ນໍ້າດື່ມສະອາດ ແລະ ອຸປະກອນໃຊ້ຕ່າງໆໂດຍທີ່ ພວກເຂົາບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງອອກຈາກບ້ານ.

- **ເລື່ອງໜ້າກາກອານາໄມ.** ຄວນໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ສະບາຍ, ຖ້າທ່ານແຂງແຮງສຸຂະພາບດີ ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ຖ້າຫາກທ່ານມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ກໍາລັງດູແລຄົນໄຂ້ທີ່ອາດມີເຊື້ອໂຄໂຣນາ, ໜ້າກາກ N95 ປົກປ້ອງທ່ານຈາກເຊື້ອໄດ້ດີກວ່າໜ້າກາກອະນາໄມທົ່ວໄປ.
  - » ລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າຢາລ້າງມືແອລກໍຮອລຫຼືນໍ້າສະອາດ ແລະ ສະບູ.
  - » ໃຫ້ຄຸມດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານດ້ວຍໜ້າກາກອານາໄມ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີຊ່ອງຫວ່າງລະຫວ່າງໜ້າຂອງທ່ານ ແລະ ໜ້າກາກອານາໄມ.
  - » ຫ້າມຈັບຕ້ອງໜ້າກາກໃນຂະນະທີ່ກໍາລັງສວມໃສ່
  - » ຄວນປ່ຽນໜ້າກາກເມື່ອມັນຊຸ່ມ.
  - » ບໍ່ຄວນນໍາໜ້າກາກທີ່ໃຊ້ແລ້ວມາໃຊ້ໃໝ່. ຖ້າຫາກຈໍາເປັນຕ້ອງນໍາໜ້າກາກ N95 ມາໃຊ້ໃໝ່, ຄວນເອົາໜ້າກາກໄປອົບໃນອຸນຫະພູມ 160°F (72°C) ເປັນເວລາ 30 ນາທີເພື່ອຂ້າເຊື້ອ.
  - » ໃຊ້ສາຍຮັດທາງຫຼັງຫົວຂອງທ່ານເພື່ອຖອດໜ້າກາກ (ຫ້າມຈັບຕ້ອງໜ້າກາກ), ຖິ້ມໜ້າກາກທັນທີ ໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຖືກປິດໄວ້, ແລ້ວລ້າງມືຂອງທ່ານ.
  - » ມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ໃຊ້ຜ້າຄຸມໜ້າຫຼືປາກແທນໜ້າກາກອານາໄມ. ເພາະຜ້າຈະເກີດຄວາມຊື່ນຈາກລົມຫາຍໃຈຂອງທ່ານ, ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອໂລກຈາກພາຍນອກເຂົ້າໄປໃນໂຕທ່ານຜ່ານທາງລະບົບຫາຍໃຈໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- **ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.** ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຄໍ, ຄໍແຫ້ງ, ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ, ເຈັບປອດ ແລະ ຄົງຮ້ອນ ໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ທ່ານາຍໝໍ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ ສາທາລະນະດ້ານສຸກສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອຄໍາແນະນໍາ. ອາການທີ່ຮ້າຍແຮງອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຂອງໂຄວິດ-19 ແມ່ນການທີ່ເຮົາບໍ່ສາມາດຫາຍໃຈໄດ້ (Acute Respiratory Distress Syndrome — ARDS), ວິທີທີ່ຈະຮັກສາອາການທີ່ຮ້າຍແຮງນີ້ແມ່ນຈະຕ້ອງການອັອກຊີເຈັນ (Oxygen) ແລະ ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ ທີ່ຫາໄດ້ພຽງແຕ່ໃນໂຮງໝໍ ຫຼື ສະຖານທີ່ດູແລສຸຂະພາບ.